



Le pleurote

Le pleurote est l'un des champignons les plus appréciés au monde, représentant près de 25 % de la production mondiale ! Découvrez ici tous ses secrets et nos conseils pour bien le choisir, le conserver et le cuisiner dans de savoureuses recettes

Nutrition :

Délicieux et nutritif, le pleurote est riche en antioxydants, bons pour le cœur et la prévention de certains cancers. Certaines variétés contiennent de la lovastatine, bénéfique contre le cholestérol. Il est aussi une excellente source de protéines (5 fois plus que la plupart des légumes) et de nombreux micronutriments (vitamines B, cuivre, fer, zinc...). Faible en calories (moins de 20 kcal/100 g) et riche en fibres, c'est un allié idéal pour une alimentation équilibrée.

Conservation :

Très périssable, le pleurote doit être consommé rapidement. Conservez-le au frais dans une boîte entrouverte, après avoir retiré les parties abîmées sans le laver à l'eau. Il se prête mal au séchage, mais peut être congelé après blanchiment pour prolonger sa durée de vie.

Consommation :

Sa chair ferme nécessite une cuisson en deux temps : séparer les pieds des chapeaux, couper en morceaux égaux, et cuire à feu doux pour évacuer l'eau. Ensuite, poêlez simplement ou incorporez à des flans, tartes ou gratins.

Référence : <https://www.cuisineaz.com/articles/pleurote-2999.aspx>

Recette

Poêlée d'épinards aux pleurotes

6 portions

Ingrédients :

- 2 cuillères à table d'huile d'olive
- 3 gousses d'ail écrasées
- 1 cuillère à thé de jus de citron
- 454 g de jeunes feuilles d'épinard
- 500 g de pleurotes frais, déchiquetés
- Sel
- Poivre du moulin

Préparation :

1. Dans une grande casserole d'eau bouillante salée, blanchir les épinards, en plusieurs fois, pendant 30 secondes. À l'aide d'une écumoire, les plonger dans un bol d'eau glacée pour les refroidir. Bien les égoutter en les pressant pour en extraire le maximum d'eau, puis les hacher grossièrement. Réserver. (On peut préparer les épinards à l'avance. Ils se conserveront jusqu'au lendemain au réfrigérateur.)

2. Dans un grand poêlon, chauffer l'huile à feu moyen-vif. Ajouter l'ail et cuire pendant environ 1 minute ou jusqu'à ce qu'il soit doré et dégage son arôme. Ajouter les pleurotes et cuire, en brassant souvent, pendant environ 7 minutes ou jusqu'à ce qu'ils soient tendres et légèrement dorés. Ajouter les épinards réservés et le jus de citron. Saler et poivrer et poursuivre la cuisson, en brassant, pendant 1 minute.

Reference : <https://www.coupdepouce.com/cuisine/entrees-et-accompagnements/recette/poelee-d-epinards-aux-pleurotes>



Oyster mushrooms

Oyster mushrooms are among the most popular mushrooms in the world, accounting for nearly 25% of global mushroom production! Discover all their secrets here, along with our expert tips on how to select, store, and cook them into delicious recipes.

Nutrition

Tasty and nutritious, oyster mushrooms are rich in antioxidants, which help support heart health and reduce the risk of certain cancers. Some varieties also contain lovastatin, a natural compound that helps lower cholesterol. They are an excellent source of protein (five times more than most vegetables) and provide many essential micronutrients such as B vitamins, copper, iron, and zinc. Low in calories (less than 20 kcal per 100g) and high in fiber, they are a great addition to a balanced diet.

Storage

Highly perishable, oyster mushrooms should be consumed quickly. Store them in a loosely closed container in a cool, dry place after trimming any damaged parts—without washing them in water. Unlike many other mushrooms, they don't dry well, but they can be frozen after blanching to extend their shelf life.

Cooking

With their firm texture, oyster mushrooms benefit from a two-step cooking process: first, separate the stems from the caps and cut into evenly sized pieces. Cook gently over low heat to release their moisture. Once the water has evaporated, they can be simply sautéed or added to more elaborate dishes like flans, tarts, or gratins.

Reference: [cuisineaz.com](https://www.cuisineaz.com) – Pleurote

Recipe

Sautéed Spinach with Oyster Mushrooms

Serves: 6

Ingredients:

- 2 tablespoons olive oil
- 3 cloves garlic, crushed
- 1 teaspoon lemon juice
- 454 g (1 lb) baby spinach leaves
- 500 g (about 1 lb) fresh oyster mushrooms, torn into pieces.
- Salt
- Freshly ground pepper

Instructions:

1. In a large pot of boiling salted water, blanch the spinach in batches for 30 seconds. Using a slotted spoon, transfer to a bowl of ice water to cool. Drain well, pressing to remove as much water as possible, then coarsely chop. Set aside. (The spinach can be prepared in advance and stored in the fridge until the next day.)
2. In a large skillet, heat the olive oil over medium-high heat. Add the garlic and cook for about 1 minute, until golden and fragrant. Add the oyster mushrooms and cook, stirring often, for about 7 minutes or until tender and lightly browned. Add the reserved spinach and lemon juice. Season with salt and pepper, and continue cooking, stirring, for 1 minute.

Reference: coupdepouce.com – Sautéed Spinach with Oyster Mushrooms